Oefening Een therapeutische houding innemen waarin u model staat voor psychologische flexibiliteit en deze instigeert.

Taak: Huidig moment als vaardigheid oefenen met een cliënt
Vorm: Therapeut-cliënt-observator
Doel: bewust worden van de processen zoals zij zich voordoen aan therapeut en cliënt.

**Ronde I**

**Client**: brengt iets in van zichzelf

**Therapeut**: stimuleert het proces van huidig moment. Bijvoorbeeld:

* Hoe zit je er nu bij?
* Wat voel je nu in je lichaam? Waar voel je dat? Wat voel je nog meer?
* Zijn er emoties die je opmerkt? Mogen die er zijn? Komen er gedachten bij?
* Hoe is het om dit nu met mij te bespreken?
* Wat betekent het voor je om dit nu hier te bespreken?
* Wat maakt dat je ervoor gekozen hebt om dit nu met mij te bespreken?

**Observator**: houdt de tijd in de gaten. Na 5 minuten (niet langer!) stopt de observator het rollenspel. De client trekt zich even terug

De observator vraagt de therapeut om bij zichzelf stil te staan (2-3 minuten).

* Is er iets in het verhaal van de cliënt dat je raakt?
* Is er iets in de houding, mimiek, intonatie etc. van de cliënt dat je raakt?
* Hoe voel jij je nu? Merk je ergens spanning op? Voel je emoties?
* Hoe denk je nu over de cliënt?

De observator vertelt hoe hij de therapeut heeft ervaren (geen feedback over hoe de therapeut het heeft gedaan, geen oordeel. Geef aan wat de therapeut bij jou oproept, wat merk je bij jezelf op?) (2-3 minuten).

* Zijn er interventies die je geraakt hebben?
* Is er iets in de houding, mimiek, intonatie etc. van de therapeut dat je raakt?
* Hoe voel jij je nu? Merk je ergens spanning op? Voel je emoties?
* Hoe denk je nu over de therapeut?

**Ronde II**

Cliënt komt terug. Cliënt t en therapeut hervatten het gesprek. Observator houdt de tijd in de gaten. Na 5 minuten (niet langer!) stopt de observator het rollenspel. **Cliënt** geeft feedback over het proces

* Hoe kwamen de interventies van de therapeut binnen?
* Was er een verschil in hoe de therapeut overkwam in ronde I en II? Wat voor verschil?
* Welke interventies brachten de cliënt dichterbij de ervaring en welke brachten de cliënt verderaf?